

## **Yağ Tüketim Şekilleri ve Sıklıkları Üzerine Bir Araştırma**

### **A Study On Consumption Patterns And Frequency Of Oil**

Tufan SÜREN\*, Fulya SARPER\*\*

#### **Özet**

Çalışma; kadınların yağ tüketim şekillerini, sıklıklarını tespit etmek amacıyla Bolu ili Mengen ilçesinde 318 kadın arasında yürütülmüştür. Çalışma betimsel bir araştırmadır. Veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Araştırma örneklemini oluşturan kadınların %2.8'i 25 yaş ve altı, %79.6'sı 26-64 yaş arasında ve %17.6'sı da 65 yaş ve üzerindedir. Araştırmaya dahil olan kadınların %61.0'inin aylık toplam geliri 500-1000 TL arasında, %19.2'sinin 1001-1500 TL arasında iken, %13.8'inin ise 1501 TL ve üstündedir. Kadınların %90.6'sının en sık uyguladığı yemek pişirme yöntemi kavurma, %4.7'sinin kızartma, %2.2'sinin fırında pişirme yöntemini en çok uyguladıkları saptanmıştır. Araştırmaya katılan kadınların %69.5'inin ayçiçeği yağını, %28.6'sının zeytinyağını, %7.5'inin mısırözü yağını her gün tükettikleri belirlenmiştir. Kadınlara verilecek beslenme eğitiminin, ailelerdeki beslenme alışkanlıklarında olumlu yönde değişiklikler yapması ve gelecek nesillerin de bu alışkanlıkları benimseyecek olması açısından çok önemli olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Sözcük:** Beslenme, yağ tüketimi, tüketim sıklıkları, pişirme yöntemleri.

#### **Abstract**

This study has been conducted, at the Mengen township of Bolu province. To serve the purpose of case of oil consumptions, choices and frequency of the 318 women who live in Mengen. The study is a descriptive research. A questionnaire was used as data collection device. The informations obtained by a survey sheet that done before. 2.8 % of the women are twenty five years old and below, 79.6 % of women are among 26 and 64 years old and 17.6 % of women are 65 years old and upon. 61.0 % of the women who were participants the research have a salary amount 500 and 1000 TL. The ratio of the women who prefer roasting as the most frequently cooking methods that they use is 90.6, frying is % 4.7, baking is % 2.2. 69.5 of the women who were participants the research consumed sunflower seed oil, % 28.6 of consumed olive oil and % 7.5 of consumed corn oil everyday. The nutrition education will play an important role to change in the positive direction the nutrition habituation of the women.

**Keywords:** Nutrition, oil consumption, consumption frequency, cooking methods.

## Giriş

Günümüzde, dünyada milyonlarca insan açlık ve yetersiz beslenme nedeniyle hastalık ve ölümlerle mücadele ederken özellikle gelişmiş ülkelerde yanlış ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak insanlar yaşamlarını erken yaşlarda kaybetmekte veya çalışamaz duruma gelmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme insanların beden ve zihin gelişimlerini olumsuz yönde etkileyen, sağlıklı yaşam süresini kısaltan ve üretim gücünü düşüren etmenlerin başında gelmektedir (Bulduk 2005). Bu çalışmanın konusunu Bolu ili Mengen ilçesinde yaşayan kadınların yağ tüketim şekilleri, sıklıkları ve yağla ilgili beslenme bilgi durumları oluşturmaktadır.

Beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır (Baysal 2009). Yiyeceklerde bulunan vücudun gereksinim duyduğu bileşiklere “besin ögesi (nutrient)” denir. Günümüzde 40 civarında besin ögesi tanımlanmıştır. Bunlar kendi aralarında makro besin ögesi; karbonhidrat, protein ve yağ, mikro besin ögesi; vitamin ve mineraller olarak ayrılır. Makro besin ögesi enerji verip dokuları oluştururken, mikro besin ögesi vücuttaki olaylara çok az miktarlarıyla katılarak yardımcı olur ve olayları düzenler (Aksoy 2000).

Yağlar ise; yağ asitlerinin gliserol ile yaptığı esterlerdir. Yaşamımızı sağlıklı bir şekilde sürdürebilmemiz için gereken temel besin öğelerinden biridir (Şenel 2000). Yağların kullanım miktarları, çeşitleri ve kullanım şekilleri büyük önem taşımaktadır. Vücudumuz için vazgeçilmez olan yağların yanlış ve dengesiz kullanımı sonucu birçok hastalığa neden olduğu bilinmektedir. Yağların yetersiz ve dengesiz olarak tüketilmesinde geleneksel damak tadının, geleneksel pişirme yöntemlerinin ve beslenme bilgi düzeyinin etkili olmaktadır. Gün geçtikçe kronik hastalıkların görülme oranının artmasında, insanların beslenme alışkanlıkları, yağ tüketim sıklığı, miktarı ve türünün ilişkisi vardır. İnsanlar yağ ihtiyaçlarını aldıkları besinlerin kendi yapılarında bulunan yağlarla ve doğrudan hayvansal ve bitkisel kaynaklardan aldıkları yağlarla karşılamaktadırlar fakat vücut yağ dokusuna etki eden en önemli etmen diyetle alınan yağdır (Alpaslan ve Demirci 1992, Şanlıer ve Yabancı 2002). Günlük alınan enerjinin yağdan sağlanan kısmının toplam enerjinin %30'unu geçmemesi önerilmektedir (Baysal 2009). Bu oranın 1/3'ü doymuş yağ asitlerin-

den, 1/3'ü tek derecede doymamış yağ asitlerinden ve 1/3'ü çok derecede doymamış yağ asitlerinden sağlanmalıdır. Yağ tüketiminde bu dengeye dikkat edilmelidir (Erdoğan 2005).

Bu araştırma kadınların yağ tüketim şekillerinin, sıklıklarının ve beslenme bilgi düzeylerinin araştırılması amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

### **Yöntem**

Bu çalışmada Bolu ili Mengen ilçesinde yaşayan 318 kadın araştırma kapsamına alınmıştır. Verilerin toplanmasında, ailelerinin demografik bilgileri, yağ tüketim şekilleri, sıklıkları, kullanım uygulamaları, çeşit tercihleri ve yağ hakkındaki bilgi düzeyleri ile ilgili bilgi edinmek amacıyla oluşturulan bir anket formu uygulanmıştır. Anketin hazırlanmasında konu ile ilgili kaynaklardan ve uzman kişilerin görüşlerinden yararlanılmıştır. Anket ile ilgili pilot çalışma uygulanmış ve gerekli görülen düzeltmeler yapılmıştır. Anketlerin uygulandığı kadınlar tesadüfi yöntemle seçilmiş ve hazırlanan anket araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Elde edilen verilerin yüzde ve frekansları alınmış, gerekli görülen verilere ki-kare bağımsızlık testi ( $X^2$ ) uygulanmış ve veriler SPSS 13.0 (Statistic Pockets for Social Sciences) programından yararlanılarak değerlendirilmiştir.

### **Bulgular ve Tartışma**

Bu bölümde araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmelerine yer verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Kadınların Demografik Özellikleri  
(n=318)

<b>Yaş</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
25 ve altı	9	2.8
26-64	253	79.6
65 ve üstü	56	17.6
<b>Annenin Mesleği</b>		
İşçi	28	8.8
Memur	22	6.9

Emekli	22	6.9
Ev hanımı	246	77.4
<b>Babanın Mesleği</b>		
Çiftçi	8	2.5
İşçi	111	34.9
Memur	58	18.2
Esnaf	46	14.5
Emekli	95	29.9
<b>Ailenin Aylık Geliri</b>		
500 TL ve altı	19	0.6
501-1000 TL	194	61.0
1001-1500 TL	61	19.2
1501 TL ve üstü	44	13.8
<b>Yaşanılan Eve Sahip Olma Durumu</b>		
Evet	184	57.9
Hayır	134	42.1
<b>En Uzun Süre Yaşanılan Yer</b>		
Köy	18	5.7
Kasaba	275	86.5
Şehir	25	7.8
<b>Aynı Evde Yaşayan Kişi Sayısı</b>		
2 kişi	88	27.7
3 kişi	78	24.5
4 kişi	92	28.9
5 kişi	30	9.4
6 kişi	30	9.4

Ailedeki erkeklerin meslek dağılımına bakıldığında; %34.9'unun işçi, %29.9'unun emekli, %18.2'sinin memur, %14.5'inin esnaf ve %2.5'inin ise çiftçi oldukları tespit edilmiştir. Araştırmaya dahil olan kadınların ailelerinin %61.0'inin aylık toplam geliri 500-1000 TL arasında olduğu belirlenmiştir. Araştırma kapsamındaki kadınların %28.9'u 4 kişi ile aynı evde yaşadığını belirtmişlerdir. Araştırma kapsamındaki ailelere hayatlarında en uzun süre yaşadıkları yer sorulduğunda %86.5'i kasabada, %7.8'i şehirde ve %5.7'si ise köyde yaşadıkları cevabını vermişlerdir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Kadınların Evde Pişirilen Yemeğin Yağ Miktarını Tanımlama Durumlarının Dağılımı

Evde Pişirilen Yemeğin Yağ Miktarını Tanımlama Durumları	n	%
Yağlı	38	11.9
Az yağlı	260	81.8
Yağsız	7	2.2
Bilgim yok	13	4.1
<b>TOPLAM</b>	<b>318</b>	<b>100.0</b>

Tablo 2 incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan kadınlardan %11.9'u evde pişirilen yemeği yağlı, %2.2'i yağsız ve %81.8'i az yağlı olarak tanımladıkları tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada araştırmaya katılanların %80.4'ünün evde pişen yemekleri az yağlı, %4.1'inin çok yağlı olarak nitelendirdikleri saptanmıştır (Şanlıer ve Yabancı 2002). Yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar bulunmuştur; Ünal'ın (1995) yaptığı çalışmada katılımcıların %95.42'si pişirdikleri yemeği az yağlı olarak tanımlamıştır. Yapılmış olan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında bizim çalışmamızla benzer sonuçlar bulunduğu saptanmıştır.

Araştırma kapsamındaki kişilerin en sık kullandıkları pişirme yöntemlerine bakıldığında; %90.6'sı kavurma, %4.7'si kızartma, %2.2'si fırında , %1.9'u haşlama, %0.6'sı ızgara yöntemini tercih etmektedirler.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Kadınların Yemek Hazırlarken veya Pişirirken Yemek Türüne Göre Kullandıkları Yağ Çeşitlerinin Dağılımı\*

Yemek Türü	Ayçiçeği yağı		Mısırözü yağı		Zeytinyağı		Tereyağı		Margarin		İç yağı		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Etlı yemekler	272	85.5	33	10.4	1	0.3	4	1.3	7	2.2	1	0.3	318	100.0
Sebze yemekleri	278	87.4	28	8.8	11	3.5	1	0.3	-	-	-	-	318	100.0
K.baklagil yemekleri	287	90.3	29	9.1	1	0.3	1	0.3	-	-	-	-	318	100.0
Soğuk yemekler	261	82.1	12	3.8	45	14.2	-	-	-	-	-	-	318	100.0
Salatalar	195	61.3	9	2.8	114	35.8	-	-	-	-	-	-	318	100.0
Kızartmalar	300	94.3	18	5.7	-	-	-	-	-	-	-	-	318	100.0
Hamur işleri	173	54.4	10	3.1	-	-	20	6.3	115	36.2	-	-	318	100.0

\*Birden fazla seçenek işaretlendiği için sütun toplamları alınmamıştır.

Tablo 3'te görüldüğü gibi araştırma kapsamına alınan kadınların %85.5'i etli yemeklerde ayçiçeği yağını, %10.4'ü mısırözü yağını, %2.2'si margarini ve %1.3'ü ise tereyağını tercih etmektedir. Ayçiçeği yağının kullanım oranı kızartmalarda %94.3, kurubaklagil yemeklerinde %90.3, sebze yemeklerinde %87.4, soğuk yemeklerde %82.1 olarak saptanmıştır. Zeytinyağının kullanım durumuna bakıldığında; en çok %35.8'inin salatalarda ve %14.2'sinin soğuk yemeklerde tercih ettiği belirlenmiştir. Katılımcıların %54.4'ü hamur işlerinde ayçiçeği yağını, %36.2'si ise margarini kullandıklarını belirtmişlerdir. Şanlıer ve Yabancı'nın (2002) yaptığı çalışmada araştırmaya katılanların %56.6'sının etli yemeklerde ayçiçeği yağını, %17.8'inin zeytinyağını, hamur işlerinde %58.5'inin margarini, %25.6'sının ayçiçeği yağını tercih ettikleri saptanmıştır. Bir başka çalışmada kadınların %47.1'inin yiyecek hazırlamada sıvı yağı tercih ettiği saptanmıştır (Demirel 1997).

Ünal'ın (1995) yaptığı çalışmada araştırmaya katılanların %37.91'inin etli yemeklerde margarini, aynı oranda ayçiçeği yağını, %62.7'sinin soğuk yenen yemeklerde zeytinyağını kullandıkları tespit edilmiştir Yapılmış olan çalışmada zeytinyağının kullanım alanlarıyla ilgili sonuçlara bakıldığında bizim çalışmamızla paralellik

göstermektedir. Arslan ve ark. (2006) yaptığı benzer bir çalışmada; zeytinyağının genelde sebze ve kurubaklagil yemekleri (etli, etsiz) ve özellikle salatada %42.3 oranında kullanıldığı, ayçiçeği yağının ise en çok hamur işleri, sebze yemekleri, kızartmalar, kurubaklagil yemekleri, tavuk ızgara veya yemeği ile balık kızartmada kullanıldığı belirlenmiştir. Katı yağlardan tereyağının kahvaltıda %38.1 oranında ve pilav-makarnada %32.4 oranında kullanıldığı, pilav-makarna pişirmede sert margarinin de %19.6 oranında tercih edildiği belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde evde pişen yemeklerde genellikle sıvı yağın tercih edildiği saptanmıştır.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Kadınların Kızartma İşleminde Kullandıkları Yağ Çeşidi ve Kullanılan Yöntemin Dağılımı\*

Yağ Çeşidi	Derin tencerede		Fritözde		Tavada		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Ayçiçeği yağı	232	73.0	23	7.2	55	17.3	310	97.5
Mısırözü yağı	5	1.6	2	0.6	1	0.3	8	2.5

\*Birden fazla seçenek işaretlenebildiği için sütun toplamları alınmamıştır

Tablo 4'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan kadınların %73.0'ü kızartma işlemini ayçiçeği yağıyla ve derin tencerede yaptığını, %17.3'ü ayçiçeği yağıyla tavada, %7.2'si ayçiçeği yağıyla fritözde yaptığını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan kadınların %94.3'ü kızartma işleminde ayçiçeği yağın, %5.7'si ise mısır özü yağın kullandıklarını belirtmişlerdir. Demirel'in (1997) yapmış olduğu çalışmanın sonuçları çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bu çalışmada katılımcıların %71.4'ünün kızartma işleminde ayçiçeği yağın, %13.3'ünün zeytinyağın, %9.4'ünün mısır özü yağın kullandıkları tespit edilmiştir.

Tablo 5. Araştırma Kapsamına Alınan Kadınların Gelir Durumları İle Aynı Kızartma Yağını Kullanım Sayıları Arasındaki İlişkinin Dağılımı

Ailenin Aylık Gelir Durumu	Kızartma Yağını Kullanım Sayıları										Toplam	
	1-3 kez		4-6 kez		7-9 kez		10-12 kez		13 ve üstü		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
500 TL ve altı	1	5.3	3	42.1	2	10.5	5	26.3	8	42.1	19	100.0
501-1000 TL	23	11.9	96	49.5	9	4.6	37	19.1	29	14.9	194	100.0
1001-1500 TL	12	19.7	22	36.1	10	16.4	9	14.8	8	13.1	61	100.0
1501 TL ve üstü	7	15.9	8	18.2	16	36.4	5	11.4	8	18.2	44	100.0
Toplam	43	13.5	129	40.6	37	11.6	56	17.6	53	16.7	318	100.0

$X^2=0.00$        $SD=12$        $p<0.05$

Tablo 5 incelendiğinde araştırma kapsamındaki kadınların aylık gelirleri 500 TL ve altında olanların %42.1'inin kızartma yağını 13 ve daha fazla kez, %26.3'ünün 10-12 kez, %10.5'inin 7-9 kez, %42.1'inin 4-6 kez, %5.3'ünün 1-3 kez kullandıkları, aylık gelirleri 501-1000 TL arasında olan kadınların %49.5'inin kızartma yağını 4-6 kez kullandıkları ve aylık gelirleri 1001-1500 TL arasında olan kadınların %19.7'sinin 1-3 kez kullandıkları saptanmıştır. Kadınların aylık gelir durumları ile kızartma yağını değiştirme sayıları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Bulgulara bakıldığında gelir arttıkça kadınların aynı kızartma yağını kullanım sayıları düşmektedir. Kızartma yağının değişim sayısında gelirin etkili olduğu belirlenmiştir. Demirel'in (1997) çalışmasında araştırmaya katılan kadınların %45.1'inin kızartma yağını iki kez, %26.5'inin bir kez, %25.5'inin 3 kez kullandıkları saptanmıştır.



Tablo 6. Araştırmaya Katılan Kadınların Sıvı Yağları Sakladıkları Kapların Dağılımı

Sıvı Yağın Saklandığı Kap Çeşidi	n	%
Plastik kap	210	66.0
Şeffaf cam kap	63	19.8
Teneke kap	44	13.8
Koyu renkli cam kap	1	0.3
Toplam	318	100.0

Tablo 6’da görüldüğü gibi, katılımcıların %66.0’sının plastik şişede, %19.8’inin şeffaf cam kaptaki, %13.8’inin teneke kaptaki sakladıkları saptanmıştır. Yağların koyu renkli cam kaplarda, ışık ve hava almayacak şekilde saklanmaları gerekmektedir (Baysal, 2009).

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Kadınların Yağ Çeşitlerini Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımları

Tüketilen Yağ Çeşidi	Her gün		Gün aşırı		Haftada bir kez		15 günde 1 kez		Ayda bir kez		Seyrek		Hiç kullanmam		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Zeytinyağı	91	28.6	8	2.5	5	1.6	-	-	1	0.3	17	5.3	19	61.6	31	100.0
Ayçiçeği yağı	221	69.5	75	23.6	10	3.1	-	-	-	-	2	0.6	10	3.1	31	100.0
Margarin	9	2.8	24	7.5	47	14.8	2	0.6	1	0.3	10	3.2	13	41.2	31	100.0
Tereyağı	17	5.3	12	3.8	27	8.5	10	3.1	1	0.3	71	22.3	18	56.6	31	100.0
Mısırözü yağı	24	7.5	6	1.9	5	1.6	-	-	-	-	12	3.8	27	85.2	31	100.0
Fındık yağı	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0.3	31	99.7	31	100.0
Soya yağı	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	31	100.0	31	100.0
İç yağı	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0.3	6	1.9	31	97.8	31	100.0
Kuyruk yağı	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	1.6	31	98.4	31	100.0

Tablo 7’de görülebileceği gibi araştırmaya katılan kadınların %69.5’inin ayçiçeği yağını, %28.6’sının zeytinyağını, %7.5’inin mısırözü yağını her gün tükettikleri belirlenmiştir. Zeytinyağını hiç tüketmediğini belirten kadınlar ise %61.6 olarak saptanmıştır. Bununla birlikte kadınların %0.3’ünün iç yağını ayda bir, %1.9’unun seyrek olarak tükettikleri tespit edilmiştir. Arslan ve ark. 2006, yaptığı çalışmada; Zeytinyağı %53.7, ayçiçeği yağını %46.5, tereyağını %25.0, fındık yağını sıkça (hergün/günaşırı) tüketenlerin oranı %22.9 olarak saptanmıştır. Kuyruk yağı, yumuşak margarin ve sert margarinin ise seyrek olarak tüketildiği saptanmıştır. Sonuçlar doğrultusunda ayçiçeği yağının genel olarak en çok tüketilen yağ çeşidi olduğu tespit edilmiştir. Ayçiçeği yağının özellikle zeytinyağına oranla daha ucuz olması da etkenlerden biri olarak değerlendirilebilir.

### **Sonuç**

Kadınların yağ tüketim şekillerini ve sıklıklarını ve yağla ilgili beslenme bilgi durumlarını tespit etmek amacıyla yürütülen bu çalışmaya 318 kadın araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırma kapsamına alınan kadınların %2.8’i 25 yaş ve altı, %79.6’sı 26-64 yaş arasında ve %17.6’sı da 65 yaş ve üzerindedir. Araştırmaya katılan kadınların %77.4’ü ev hanımı, %8.8’i işçi, %6.9’u memur ve yine %6.9’u emeklidir. Araştırmaya dahil olan kadınların %61.0’inin aylık toplam geliri 500-1000 TL arasında, %19.2’sinin 1001-1500 TL arasında iken, %13.8’inin ise 1501 TL ve üstünde olduğu belirlenmiştir.

Araştırma kapsamına alınan kadınların %11.9’u evde pişirilen yemeği yağlı, %2.2’si yağsız ve %81.8’i az yağlı olarak belirtmişlerdir. Kadınların %67.6’sı zeytinyağını, %54.4’ü ayçiçeği yağını tüketmenin daha sağlıklı olduğunu belirtmişlerdir.

Beslenmenin, sağlığın korunmasındaki önemi ve değeri son yıllarda daha iyi bir şekilde anlaşılmıştır. Sadece yeterli ve dengeli beslenme değil, besinleri saklama, hazırlama, pişirme yollarının da sağlık üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Günümüzün en ciddi ve yaygın hastalıklarında (obezite, kanser, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon gibi) birçok faktörle birlikte beslenme ve besin hazırlama yöntemlerinin de etken olduğu anlaşılmıştır.

Elde edilen bulgular sonucunda bazı önerilerde bulunulabilir:

- Yağ tüketiminde miktar, çeşit ve pişirme yöntemine dikkat edilmesi gerekmektedir. Yağ tüketiminin aşırı miktarda kısıtlanması da fazla tüketimi gibi çeşitli sağlık sorunlarına yol açacaktır. Doymuş-doymamış yağ asitleri dengesi de iyi ayarlanmak durumundadır. Doymuş yağ asidinden zengin hayvansal kaynaklı yağların aşırı miktarda tüketimi yerine doymamış yağ asidi miktarı yüksek olan bitkisel kaynaklı yağların tüketilmesi konusunda insanlar özellikle kitle iletişim araçları yoluyla eğitimleri sağlanmalıdır.
- Halk ile iç içe olan doktor, hemşire ve ebelere temel beslenme bilgilerinin verilip, halka bu bilgilerin aktarılması sağlanmalıdır.
- Ayrıca araştırmaya katılan kadınların büyük çoğunluğu kavurma ve kızartma işlemlerini en çok uyguladıkları pişirme yöntemi olarak belirtmişlerdir. Kavurma ve kızartma işlemleri hem çok fazla miktarda yağ kullanımını gerektiren hem de yağın yanma tehlikesinin bulunduğu yöntemlerdir. Bu yöntemler yerine haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemleri ile bu risklerden uzak bir şekilde yemek pişirilebilmektedir. Bunun için görsel basından yararlanılarak vurgu yapılmalıdır
- Beslenmemizde ve sağlığın korunmasında çok önemli bir yeri olan yağın, tüketiminde ve yiyeceklerdeki kullanım yöntemlerinde yapılan yanlış uygulamalar sonucunda birçok hastalığın etkenlerinden biri olduğu bilinmektedir. Bu açıdan halkın beslenme bilgi düzeyi ve bilgiyi uygulamaya yansıtma durumu önem taşımaktadır. Formal ve informal düzeyde verilecek beslenme eğitimi ile hem halkın hem de gelecek nesillerin beslenme bilgi düzeyinin artırılması sağlanmalıdır.

### **Kaynaklar**

- Aksoy, M. (2000). *Beslenme biyokimyası*. Ankara: Hatiboğlu Basın ve Yayım San. Ltd. Şrk.
- Alpaslan, M., & Demirci, M. (1992). *Tekirdağ limanından dış alımla sağlanan ham ayçiçeği ve soya yağlarının fiziksel ve kimyasal özelliklerinin belirlenmesi üzerine araştırmalar*, 5,187-190.
- Arslan, P., Mercanlıgil, S., & Gökmen, H. (2006). TEKHARF 2003-2004 Taraması Katılımcılarının Genel Beslenme Örüntüsü ve Beslenme Alışkanlıkları. *Türk Kardiyol Dern. Arş.* 34:331-339.
- Baysal, A. (2009). *Beslenme*. Ankara:Hatiboğlu Basın ve Yayım San. Ltd. Şrk.
- Bulduk, S. (2005). *Beslenme İlkeleri ve Mönü Planlama*. Ankara:Detay Yayıncılık.
- Demirel, N.Y. (1997). *Antalya İli Merkez İlçede Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Kadınların Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklamaları Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erdoğan, S. (2005). *Beslenme ve Besin Teknolojisi*. Ankara:Detay Yayıncılık.
- Selçuk, Ş., Tarakçı, Z., Şahin, K. ve Coşkun, H. (2003). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisans Öğrencilerinin Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, *Ziraat Fakültesi Tarım Bilimleri Dergisi*, 13(1): 23-31.
- Şanlıer, N. ve Yabancı, N. (2002). Yetişkin Bireylerin Yağ Tüketimi ile İlgili Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, (10) 11:69-82.
- Şenel, E. (2000). Yağlardaki Teknolojik Gelişmeler ve Beslenmeyle İlişkileri. *III. Uluslar arası Beslenme ve Diyetetik Kongresi*, 11-12 Nisan.
- Ünal, F. (1995). *Anaokuluna Giden 3-6 Yaş Çocuğu Olan Annelerin Yağ Tüketimine İlişkin Bilgi ve Uygulamaları*. Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi, Ankra.

### **Extended Summary Purpose**

Today, millions of people around the world due to disease and hunger and malnutrition while fighting with death, especially in developed countries, depending on people's lives and die due to unbalanced nutrition at an early age or inoperable. Inadequate and unbalanced diet adversely affecting people's body and mind development, shorten the time and reduce the power of healthy living is one of the factors of production (Bergman, 2005). The subject of this study that women living in the province of Bolu, Mengen shapes, frequencies and oil consumption oil nutritional information about the cases. This research women oil consumption patterns, densities, and planned and conducted in order to investigate the levels of nutrition information.

### **Method**

In this study, women living in the province of Bolu, Mengen 318 research were covered. A questionnaire, their families, demographic information, oil consumption patterns, frequencies, use the information about your preferences and some kind of fat, levels have been implemented in order to obtain information regarding the survey. The opinion of experts and the relevant sources were utilized in the preparation of the survey. Implemented a pilot study on the survey and the necessary corrections were made. The questionnaires applied to the women prepared the survey researcher selected and incidental way by itself. The data obtained are, required data and percent of frequencies of the Chi-square test for independence ( $X^2$ ) and SPSS 13.0 (Statistic Pockets for Social Sciences) program, making use of the.

### **Results, Discussion**

Looking at the occupational distribution of men in the family; % 21.7% of the workers, the officer, retired, 18.2% 29.9% is of 2.5% of craftsmen and farmers to 14.5, they have been identified. The study included women who are their families ' monthly total revenue of 500-1000% 37.9 TL. Research, 4% of women covered by the people living in the same House with 28.9. The maximum time in their lives they live in families under investigation when prompted, click city town, 7.8% 53.7 and gave their answer to the village of 5.7%.

Research on the scope, the women received 2.8% 79.6% of the six, ages 25 and 30-64 years and 65 years and above is also of 17.6%. The study included women with a monthly total revenue of 500-1000% 37.9 TL, 19.2% of the 1001-1500 USD, while 13.8% between \$ 1501 and above is of. The most common of the 90.6 women cooking method of roasting, frying, the 2.2% 4.7% in the baking method is implemented. Sunflower oil, for the participating women% 43.2% of olive oil, corn oil, of 28.6 7.5% identified which they consume every day.

Women's shapes and frequencies and oil consumption oil related nutritional information to determine the status of this work carried out 318 women were covered in the research. Research on the scope, the women received 2.8% 79.6% of the six, ages 25 and 30-64 years and 65 years and above is also of 17.6%. Participating women% 8.8%, 77.4, housewives, workers, civil servants and 6.9%, 6.9%, is retired. The study included women with a monthly total revenue of 500-1000% 37.9 TL, 19.2% of the 1001-1500 USD, while 13.8% between \$ 1501 and above is of. Research on the scope, home cooked meal fat women received 11.9%, 2.2%, 81.8% of lean and fat as stated. Women% 42.0% of olive oil, sunflower oil, eating more healthy that 33.8. Recognise the importance of nutrition, health and value in recent years, it was understood that in a better way. Not only adequate and balanced nutrition, food storage, preparation, cooking is known to have an impact on the health of routes. Today's most common and serious diseases (obesity, cancer, cardiovascular diseases, hypertension, etc.), along with nutrition and food preparation methods, many other factors are also factors.

### **Conclusion**

As a result of the findings of some possible suggestions:

The quantity, types and cooking oil consumption needs to be considered. The restriction of the consumption of excessive amounts of fat consumption as more will lead to various health problems. Saturated-unsaturated fatty acids balance arrangement well. Saturated fatty acids rich animal source fats instead of the amount of consumption of excessive amounts of plant-derived oils with high unsaturated fatty acid consumption through mass media training should be provided to people especially.

A very important place in the protection and health of produced oil, consumption and, as a result of incorrect usage methods in applications in many diseases are known to be one of the factors. In this respect, the level of knowledge and knowledge into practice mirroring status of nutritional importance. Formal and informal level, both with the public as well as nutrition education to be given to future generations to increase the level of nutrition information must be provided.

\* \* \* \*